

**KONTRIBUSI ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH PADA MURID  
SD NEGERI SUDIRMAN II  
KOTA MAKASSAR**

**SKRIPSI**



**ANDI JUMRIANI NASRI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2018**

**KONTRIBUSI ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH PADA MURID  
SD NEGERI SUDIRMAN II  
KOTA MAKASSAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*

**ANDI JUMRIANI NASRI**

**1431142045**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

74

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui untuk diajukan ke panitia ujian pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Makassar,

2018

Pembimbing

Pembimbing I : Drs. Kasman, M.Kes

Pembimbing II : Dr. Imam Suyudi ,M.Pd



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Makassar, dengan SK. No. 2576/UN.36.11/EP/2018. Tanggal , 18  
Juli 2018 untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada  
jurusan PGSD Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Makassar pada hari  
Jumat tanggal 20 Juli 2018.



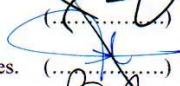
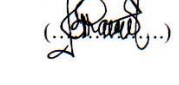


Diserahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

Prof. Dr. Hi. Hasmyati, M.Kes  
Nip. 19680905 199303 2 001

Panitia Penguji :

- |                  |                                   |   |
|------------------|-----------------------------------|---|
| 1. Ketua         | : Dr. H. Syahrudin, M.Kes.        |   |
| 2. Sekretaris    | : Dr. Hasbunallah AS, M.Pd.       |  |
| 3. Pembimbing I  | : Drs. Kasman, M.Kes.             |  |
| 4. Pembimbing II | : Dr. Imam Suyudi, M.Pd.          |  |
| 5. Penguji I     | : Drs. Muh. Syahrul Saleh, M.Kes. |  |
| 6. Penguji II    | : Silatul Rahmi, S.Pd, M.Pd.      |  |

## MOTTO

**“Hanya Kerja Keras Disertai Sikap Pantang Menyerah  
Yang Akan Mudah Mendapatkan Limpahan Rahmat Dari  
Allah SWT”**

*Skripsi Ini Kupersembahkan Kepada :  
Kedua Orang Tuaku  
Saudaraku  
Orang-Orang Yang Terus Mendukungku  
Terima Kasih Untuk Semuanya  
Kuyakin Ini Awal Kesuksesanku*

## **ABSTRAK**

**ANDI JUMRIANI NASRI, 2018.** “Kontribusi antara Daya ledak tungkai dan Keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar (**Dibimbing oleh Kasman dan Imam Suyudi**) Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai, keseimbangan, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik pengambilan sampel yaitu random sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 – 30 April di SD Negeri Sudirman II Kota Makassar, sebanyak 30 sampel.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1.Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 4,9%. 2.Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 8,1%. 3.Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 11 %

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Pada saat menempuh prosedur penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu melalui karya tulis ilmiah ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak **Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP.** selaku Rektor Universitas Negeri Makassar beserta jajarannya
2. Ibu **Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes.** selaku Dekan FIK UNM beserta Stafnya yang telah mendukung hingga terlaksananya rangkaian penyelesaian study mulai dari seminar hingga penelitian telah dilaksanakan.
3. Bapak **Dr. Irfan, S.Pd., M.Pd.** selaku Ketua Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar Dikjas yang telah memberikan arahan, masukan dan bantuan dalam melakukan prosedur yang ada

4. Bapak **Drs. Kasman, M.Kes.** selaku Penasehat akademik sekaligus Pembimbing I dan Bapak **Dr. Imam Suyudi, M.Pd.** selaku pembimbing II, dimana dengan sabar telah membimbing dan memotivasi .
5. Bapak Kepala Sekolah, Guru Penjas dan siswa SD Negeri Sudirman II Makassar yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian pada sekolahnya.
6. Segenap keluarga tercinta, khususnya Ayahanda dan Ibunda atas segala doa dan pengorbanannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini pada program S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
7. Semua pihak yang tidak sempat disebutkan namanya, atas bantuannya baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa pengetahuan yang penulis miliki masih sangat terbatas, sehingga penulisan skripsi ini juga masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca terutama bagi pendidik.

Makassar, 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB. I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6

BAB. II LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Hipotesis .....	26
BAB. III METODE PENELITIAN .....	28
A. Variabel dan Desain Penelitian .....	28
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
D. Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Teknik Analisis Data .....	37
BAB. IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan .....	50
BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN .....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran-Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Statistik Deskriptif Penelitian .....	39
4.2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov .....	41
4.3. ANAVA uji signifikansi dan linearitas regresi Y atas X1 .....	43
4.4. uji signifikansi koefisien determinasi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar .	44
4.5. ANAVA Uji Signifikansi dan Linearitas Regresi Y atas X2 .....	46
4.6. Uji signifikansi koefisien determinasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar .....	47
4.7. ANAVA Uji signifikansi dan linearitas regresi berganda .....	49
4.8. uji signifikansi koefisien determinasi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Awalan .....	13
2.2 Tumpuhan atau Tolakan.....	14
2.3 Melayang di Udara.....	16
2.4 Mendarat .....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	60
2. Hasil Analisis Deskriptif .....	61
3. Uji Normalitas.....	64
4. Analisis Regresi Sederhana.....	65
5. Dokumentasi.....	70
6. Surat Keterangan Telah Seminar Proposal.....	74
7. Surat Pembimbingan Skripsi.....	75
8. Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian.....	76
9. Surat Balasan Persetujuan Meneliti.....	77
10. Surat Tugas Pendampingan Penelitian.....	78
11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	79
12. Surat Keterangan Bebas Pustaka Fik UNM.....	80
13. Surat Keterangan Bebas Pinjam Perlengkapan Alat.....	81
14. Surat Keterangan Bebas Alat Laboratorium.....	82
15. Surat Keterangan Pustaka.....	83
16. Daftar Riwayat Hidup.....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam dunia pendidikan hasil belajar dan prestasi murid merupakan sesuatu yang tetap menarik untuk dijadikan bahan pengamatan dan pengkajian atau penelitian. Hal ini mengingat tujuan yang akan dicapai dalam dunia pendidikan selalu akan tercermin dalam hasil belajar dan prestasi pada bidang yang digeluti berhasil atau tidaknya suatu proses pendidikan, dalam hal ini pengajaran dalam lembaga pendidikan formal dapat diamati melalui hasil belajar dan prestasi yang dicapai oleh peserta didik.

Usaha peningkatan hasil belajar dan pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Dimana aktivitas olahraga melibatkan unsur-unsur kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental. Kesemuanya unsur tersebut harus diberikan kepada atlet agar mampu berprestasi dalam suatu pertandingan. Begitu juga pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh, sangat didukung oleh teknik dan unsure fisik.

Usaha peningkatan hasil belajar dan pencapaian prestasi olahraga tidak lepas dari individu murid itu sendiri. Walaupun kita mempunyai peralatan yang canggih, pelatih yang bermutu, sistem yang baik tetapi tanpa ada kemauan dan dedikasi yang tinggi, baik dari murid maupun pembinanya mustahil akan mencapai prestasi yang

terbaik. Dari segi pembibitan yang ada sekarang ini, khususnya di Kota Makassar sangat esensial sebab telah diberikan fasilitas yang ditunjukan dengan sarana-prasarana yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian pemerintahan terhadap dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

Dalam pembinaan cabang olahraga atletik sebaiknya faktor-faktor tersebut dimiliki oleh setiap atlet, karena faktor tersebut merupakan dasar utama untuk keberhasilan dalam pembinaan atlet meraih prestasi maksimal. Bagi atlet yang memiliki faktor-faktor diatas akan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan yang telah diprogramkan pelatih atau Pembina.

Dalam olahraga atletik terhadap nomor, salah satunya adalah lompat jauh. Lompat jauh termasuk salah satu bagian dari nomor lompat. Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh, meliputi: daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan (Tamsir Riyadi, 1995 : 45). Unsur-unsur dasar untuk berprestasi dalam lompat jauh yaitu: (1) faktor (unsur-unsur) kondisi: terutamanya kecepatan, tenaga loncat atau lompat. (2) unsur teknik: anjang-ancang, perpisahan loncat dan perpindahan fase melayang dan pendaratan (Gunter Benhard, 1993 : 45).

Faktor-faktor tersebut diatas harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh, karena akan menentukan pencapaian prestasi lompatnya. Faktor kondisi fisik merupakan dasar bagi atlet didalam mencapai prestasi. Keterampilan dalam melakukan gerak melompat (faktor teknis) juga harus dimiliki oleh setiap atlet lompat

jauh. Untuk dapat melakukan gerak lompat jauh, atlet harus menguasai teknik awalan, tumpuan, melayang diudara dan cara melakukan pendaratan.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat cabang atletik yang sudah sejak lama dilaksanakan. Perkembangan dan kemajuan atletik ini menyebabkan cara pelaksanaan lompat jauh senan tiasa berkembang, mengenai cara pelaksanaan seperti sekarang mempunyai ketentuan yang objektif atau terdiri dari rangkaian kegiatan tertentu, sehingga nomor lompat jauh membutuhkan perhatian khusus untuk menjadi salah satu olahraga prestasi.

Prestasi yang telah dicapai tersebut tentu tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh berbagai faktor yang salin terkait. Seperti tersedianya pelatih yang baik, pasilitas dan alat yang bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarkat maupun pemerintah, dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor kemampuan murid itusendiri, dalam hal ini menyangkut tentang kemampuan fisiknya.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Seperti halnya pada olahraga atletik olahraga atletik khususnya dinomor lompat jauh, untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, maka harus didukung terhadap kemampuan fisik yang memadai. Halini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai. Hal ini di sebabkan karena tanpa kemampuan fisisk maka sulit untuk mengembangkan dan menguasai teknik lari yang baik,



begitupula sebaliknya terhadap kemampuan fisik yang memadai maka tehnik pelaksanaan lompat jauh akan dapat di tampilkan dengan hasil baik.

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelakunya, apakah itu olahraga yang di lakukan dengan tujuan sebagai rekreasi, bersifat kompetitif, bahkan bertujuan kearah prestasi. Dengan perkembangan dan peningkatan pengetahuan dan teknologi, turut pula membawa peningkatan terhadap beberapa cabang olahraga yang telah berkembang dalam masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya dan kota Makassar pada khususnya.

Sejalan dengan itu maka kami akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh pada murid SD Negeri II Sudirman Kota Makassar. dengan alasan, kami melihat masih banyak murid pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik yang memiliki lompatan yang kurang jauh serta kadang terlihat pada waktu melompat posisi atau sikap badan murid kurang stabil. Adapun kemampuan fisik yang akan kami angkat adalah : daya ledak tungkai dan keseimbangan.

Daya ledak tungkai atau power tungkai sangat di butuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga atletik yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus di lakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat seperti pada saat melakukan lompatan untuk melakukan lompat jauh, karena semakin tinggi lompatan seorang atlet akan menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan unsure keseimbangan di fungsikan untuk menjaga

kestabilan tubuh agar tidak jatuh pada saat melakukan awalan lari dan mendarat di bak lompatan.

Setelah melakukan peninjauan di tempat penelitian dan melihat kondisi yang ada di SD Negeri Sudirman II Makassar, dimana kondisi dan keadaan siswa yang ada disana kurang paham mengenai lompat jauh dan teknik pada lompat jauh. Sehingga peneliti ingin memberikan sumbangsi kepada para siswa tersebut, dan yang menjadi pertimbangan mengapa penelitian tersebut dilaksanakan di SD Negeri Sudirman II Makassar karena komdisi lapangan untuk lompat jauh cukup memadai.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka calon akan melakukan penelitian dengan judul : “Kontribusi antara Daya ledak tungkai dan Keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar .”

## **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang akan di teliti perlu di batasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit di analisis.

Sesuai latar belakang masalah yang telah di kemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya di rumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar ?
2. Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar ?

3. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitupula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak di peroleh dan hasil yang di peroleh melalui penelitian ini.

Adapun tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar.
2. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar.
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut adalah :

1. Sebagai bahan informasi bagi para guru penjas, para pelatih dan para Pembina olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, bahwa daya ledak tungkai dan

keseimbangan dapat di jadikan sebagai indikator atau acuan untuk menentukan kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.

2. Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu di bidang keolahragaan khususnya cabang olahraga atletik menyangkut tentang kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGK BERPIKIR**

### **DAN HIPOTESIS**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

##### **1. Atletik**

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 : 2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya di namakan *Athleta* (atlet). Dengan demikian dapatlah di kemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat

kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, kordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri seta bertanggung jawab .

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu Atlon, Atlun yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensoklopedi Indonesia berarti Pertandingan dan Olah raga pada Atletik. Atletik yaitu suatu Cabang olah raga mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan dan Lempar. Olah raga Atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu Berjalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang Olah raga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman Primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani.

Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletiek, dalam bahasa Jerman Athletik. Untuk dapat memahami pengertian tentang Atletik, tidaklah

lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai salah satu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini. Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian dan pengetahuan tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman kuno sampai dengan zaman sekarang. Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang. (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992/1993 : 60).

Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib di ajarkan di SD.

## **2. Kemampuan lompat jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) di definisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selamamungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan suatu untuk mencapai jarak loapatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan di ukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang di hasilkan oleh bagian tubuh. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) bahwa yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang

sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsure gerakan yaitu: awalan, tolakan, sikap badan diudara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam hal yang sama Yusuf Adisasmita (1992 : 65) berpendapat bahwa keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu unsure gerakan yang tidak terputus.

Dalam lompatjauh terdapat beberapa macam gaya yang umum di gunakan oleh para pelompat, yaitu: gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalandi udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara (Aip Syarufuddin, 1992 : 93). Jadi mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya yang sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerakan dan sikap sewaktu badan berada di udara seperti orang jongkok (Tamsir Riyadi, 1985 : 98).

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut. Bernhard (1993 : 45) menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah : 1 faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan, 2 faktor teknik awalan-awalan, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.



Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi: kecepatan, tenaga ledak otot tungkai yang mengarah pada keterampilan.

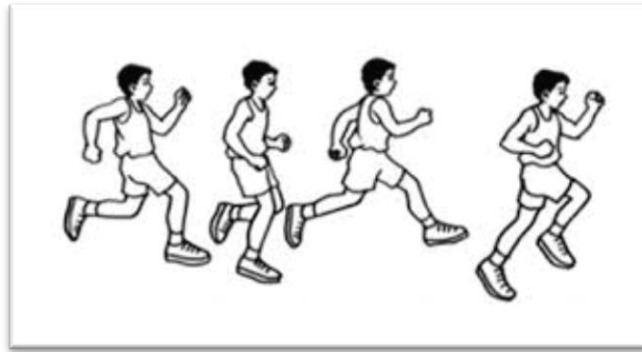
Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gayayang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang di udara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut :

a. Awalan

awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Seperti di katakan Aip Syarifuddin (1992 : 90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1 untuk putra antara 40m sampai 50m, 2 untuk putri antara 30m sampai 45m. akan tetapi didalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, terutama di SD hendaknya di sesuaikan terhadap kemampuan anak-anak SD. Misalnya antara 15m sampai 20m atau antara 15m sampai 25m. menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) awalnya harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat melompat.

Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 91) agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (*dinamis step*) untuk itu dalam melakukan lari awalan, bukan

hanya kelentukan saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat di butuhkan sebelum melakukan gerakan.



Gambar 2.1 (Awalan Pada Saat Melakukan Lompat Jauh )

Sumber:(<https://www.google.com/search?q=gambar+awalan+lompat+jauh&client=firefox>)

#### b. Tumpuan atau tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang kuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Menurut Engkos Kosasi (1985 :67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat keatas (tinggi dan kedepan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical.

Mengenai tolakan, Soedarminto dan Soeparman (1993 : 360) mengemukakan sebagai berikut : untuk membantu tolakan keatas, lengan harus di ayungkan keatas dan kaki yang melangkah di ayungkan setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian dipindahkan kepada keseluruhan). Ayunan kaki ke atas

mengunci sendi panggul karena kerjanya *ligament iliofemoral*. Oleh karena itu lutut kaki tumpu harus sedikit di tekup.

Pada waktu menumpu seharusnya badan sudah condong kedepan, titik berat badan harus terletak agak dimuka titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu pada saat perlompat menumpu, letak titik berat badan ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat ( Yusuf Adisasmita, 1992:67-68).

Dikatakakan pula oleh Soegito dkk ( 1994:146) cara bertumpu pada balok tumpuan harus dengan kuat, tumit lebih dahulu diteruskan dengan seluruh telapak kaki, pandangan mata tetap lurus kedepan agak ke atas.



Gambar 2.2 (Gambar Tumpuan atau Tolakan Pada Saat Melakukan Lompat Jauh)

Sumber:(<https://www.google.com/search?q=gambar+awalan+lompat+jauh&client=firefox>)

#### c. Melayang di udara

sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Menurut Aip Syarifuddin ( 1992:92/93) sikap dan

gerakan badan di udara sangat erat kontribusinya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatannya yaitu gaya gravitasi ( gaya penarik bumi ). Untuk itu, kelentukan awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan “gaya lompatan” yang sifatnya individual. Pada nomor lompat (khususnya lompat jauh) perubahan bentuk akan gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) sikap badan di udara adalah badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang. Dalam hal yang sama Yusuf Adisasmita (1992 : 68) berpendapat bahwa pada waktu naik badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tubuh menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan lebih sempurna. Walaupun mengadakan gerak yang lain harus dijaga gerak selama melayang itu tidak menimbulkan perlambatan. Pada lompat jauh, waktu melayang di udara berprinsip pada tiga hal sebagai berikut: 1 bergerak kedepan semakin cepat semakin baik, 2 menolak secara tepat dan kuat, 3 Adapun gerakan yang dilakukan selama melayang di udara tidak akan menambah kecepatan gerak selama melayang dan hanya berperan untuk menjaga keseimbangan.

Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok menurut Aip Syarifuddin (1992 : 93) pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di julurkan kedepan kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit terlebih dahulu, kedua tangan kedepan.

Pada prinsipnya sikap badan di udara bertujuan untuk berada selama mungkin di udara menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mempersiapkan pendaratan. Sekontribusi dengan itu di usahakan jangan sampai menimbulkan perlambatan dari kecepatan yang akan di capai. Dengan demikian tubuh akan melayang leebih lama.



Gambar 2.3 (Gambar Melayang di Udara Pada Saat Melakukan Lompat Jauh)

Sumber:(<https://www.google.com/search?q=gambar+awalan+lompat+jauh&client=firefox>)

#### d. Mendarat

mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut di bengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan kearah depan. Seperti di katakan Yusuf Adisasmita ( 1992 : 68) pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan keuka.pada waktu mendarat ini lutut dbengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan di atas kaki.

Mendarat merupakan suatugerakan terakhir dan rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan bungkukkan ke depan, kedua tangan kedepan, kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jauh kebelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan (Aip Syarifuddin, 1992:95).

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut: sebelum kaki menyentuh pasir dengan kedua tumit, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depa, maka segera diikuti ayunan kedualengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang semula berada dibelakang keduakaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang

arahnya sesuai dengan arah lompatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir.



Gambar 2.4 (Gambar Mendara Pada Saat Melakukan Lompat Jauh)

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+awal+an+lompat+jauh&client=firefox>

### 3. Daya Ledak Tungkai

Daya ledak otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Faktanya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Harsono (1988:199) mengemukakan bahwa: “Power lebih diperlukan, dan boleh dikatakan oleh semua cabang olahraga, oleh karena dalam power kecuali ada strength terdapat pula kecepatan”..

Berdasarkan dari pendapat tentang daya ledak di atas, nampak bahwa dua komponen yang penting dalam daya ledak adalah kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan

kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat. Pada cabang olahraga atletik seperti lompat jauh khususnya pada saat akan melakukan teknik-teknik lompatan, yakni pada waktu melakukan tumpuan serta melakukan awalan

. Terdapat beberapa pengkategorian tenaga eksplosif berdasarkan sistem energi yang dikerahkan dalam kecakapan motorik, misalnya kontraksi otot dalam waktu yang singkat dengan intensitas tinggi dan kontraksi otot dalam waktu yang lama dan dengan intensitas yang rendah adalah berbeda dalam kebutuhan tenaga eksplosif.

Pendapat senada, dikemukakan oleh Abdul Kadir Ateng (1992:140), bahwa seseorang dikatakan bertenaga penuh (tenaga eksplosif) adalah individu yang memiliki:

- a) Tingkat kekuatan otot yang tinggi
- b) Tingkat kecepatan yang tinggi
- c) Tingkat kemampuan yang tinggi dalam mengintegrasikan kecepatan dan kekuatan otot

Pendapat pendapat tersebut diaas menyebutkan dua unsur penting dalam tenaga eksplosif yaitu: 1 kekuatan otot, 2 kecepatan otot dalam mengarahkan tenaga.

Telah dikemukakan bahwa untuk menentukan tenaga eksplosif, haruslah mengkombinasikan dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan untuk melakukan gerakan secara optimal dalam suatu pola gerak, sehingga dalam suatu pengembangan tenaga eksplosif tersebut, dilakukan dengan meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Dengan demikian tenaga eksplosif yang diharapkan dapat membentuk pelaksanaan gerak akan dapat tercapai.



Menurut Harre, D (1982:108), bahwa: *“power is the ability of an athlete to overcome resistance by a high speed of contraction”*. Yang diartikan secara bebas, bahwa power adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kemampuan kontraksi otot dengan kecepatan. Sedangkan Fox, E.L., dkk (1988:64), mengemukakan bahwa: *“power is used to express work done in a unit of time”*. Yang diartikan secara bebas bahwa power adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan kerja maksimal per unit waktu. Pendapat senada dikemukakan oleh Harsono (1988:199), bahwa : *“power adalah hasil dari force x velocity, dimana force adalah sepadan (equivalent) dengan strength, dan velocity dengan speed”*.

Maka dapat dikatakan bahwa tenaga eksplosif (daya ledak) lebih diperlukan dalam semua cabang olahraga. Oleh karena itu menampilkan pola gerak olahraga yang eksplosif, diperlukan unsur kekuatan otot maupun kecepatan yang dikombinasikan dalam suatu gerakan secara terpadu.

Tentang pentingnya eksplosif dalam setiap penampilan berolahraga dikemukakan oleh Harsono (1988:200), sebagai berikut:

Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengarahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar dalam softball. Juga dalam cabang olahraga yang mengharuskan atlet menolak dengan kaki, nomor lompat dalam atletik, sprint, voli (untuk smash) dan nomor-nomor yang ada unsur akselerasi (percepatan) seperti lari, balapan sepeda, mendayung, renang dan sebagainya.

Terdapat beberapa pengkategorian tenaga eksplosif berdasarkan sistem energy yang dikerahkan dalam kecakapan motorik, misalnya kontraksi otot dalam waktu singkat dengan intensitas rendah adalah berbeda dalam kebutuhan tenaga eksplosif Rahantoknam, B.E., (1988:124). Mengistilahkan tenaga eksplosif sebagai daya ledak yang dibedakan sebagai berikut:

1. keterampilan daya ledak anaerobic, seperti lari cepat dan drive dalam golf, yang berlangsung kurang dari 30 detik.
2. keterampilan daya tahan anaerobik, seperti lari jarak menengah yang berlangsung selama 1-2 menit.
3. keterampilan daya tahan aerobik, seperti balap sepeda dan lari jarak jauh, yang berlangsung dari beberapa menit sampai beberapa jam.

Kontraksi maksimal otot banyak dipengaruhi oleh jumlah sel dan besarnya ukuran otot. Di dalam otot setiap individu diwarisi keturunan sejumlah serabut otot tertentu yang jumlahnya tidak bertambah. Tetapi dengan perkembangan kekuatan yang disebabkan oleh latihan atau aktifitas olahraga, besarnya setiap serabut otot akan bertambah. Menurut Abd. Adib ani (1989:93), bahwa “terhadap kontribusi besarnya serabut otot dan kekuatan otot, sebanding dengan penampang melintang otot”.

Dari beberapa uraian tentang daya ledak atau tenaga eksplosif, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak merupakan kebutuhan pada setiap cabang olahraga, demikian juga pada cabang olahraga atletik khusus pada nomor lompat jauh.

#### 4. Keseimbangan

keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun lebih-lebih dalam posisi gerak dinamis yang manakeseimbanganjuga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasi gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang di kemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa “keseimbangan berkontribusi dengan keseimbangan diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga kesimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasi dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut Muchammad Sajoto (1988:58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa:

Keseimbaangan atau balance adalah kemampuan seseorang mengendaalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang secara pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis lebih lanjut Harsono (1988223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau balance adalah “kemampuan untukmempertahankan sistem neuromuscular kita dalam dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscural tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efesien selagi kita bergerak”.

Adapun keseimbangan terbagi menjadi dua jenis, menurut Muchammad sajoto (1988:54) yaitu :

1. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap.
2. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan dari suatu posisi ke posisi yang lain.

Lazimnya olahraga banyak yang mengharuskan olahragawan (atlet) memacu kecepatan dalam waktu singkat dan posisi diam apabila hal ini diperlukan olahragawan sedapatnya menempatkan posisinya dalam posisi bergerak sehingga mudah kehilangan keseimbangan untuk kemudian memilih gerakan yang baru. Artinya ketika atlet bergerak secepatnya pula dapat menimang untung ruginya apabila menempatkan posisi badannya yang tidak seimbang guna lebih mengefisienkan gerakan. Kajian keseimbangan dalam posisi badan yang telah seimbang guna lebih mengefisienkan gerakan.

Kajian keseimbangan dengan posisi badan pada saat bergerak oleh Muchammad sajoto (1988:54) memberikan pengertian keseimbangan sebagai “kemampuan untuk mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh atlet. Situasi dan kondisi keseimbangan oleh Rahantoknam (1988:126) mengemukakan bahwa :

1. Keseimbangan statis (static balance) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan badan dalam posisi diam,
2. Keseimbangan dinamis(dynamic balance) adalah keseimbangan yang mengacu kepada posisi badan bergerak.
3. Keseimbangan rotasi (rotation balance) adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan kontribusi dengan kecepatan untuk memperoleh

kembali stimulasi yang di produksikan oleh apparatus vestibular dalam gerakan memutar.

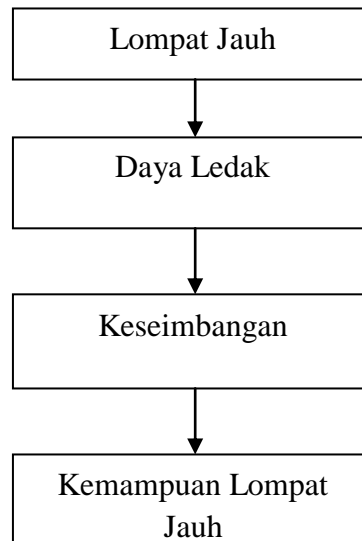
Dalam keseimbangan ada beberapa jenjang yang menunjukkan adanya tingkatan berdasarkan kesulitan yang dapat dilihat dari tingkat yang paling dasar ke tingkat. Otomatis pengaplikasiannya. Rotella dkk yang di terjemahkan oleh kasiyo Dwijowinoto (1993:188-189) membagi tingkatan tersebut sebagai berikut : stabilitas, keseimbangan, dan equilibrium, (1) stabilitas, stabilitas dari esensi aplikasinya dapat di efesiensikan sebagai suatu kegiatan unruk menahan seluruh gaya yang mempengaruhi susunan tubuh manusia agar yang mempengaruhi susunan tubuh manusia agar mempengaruhi susunan tubuh manusia agar tetap seimbang. (2) keseimbangan, keseimbangan merupakan tingkatan kedua dari keseimbangan tubuh dalam beraktivitas atau berfungsi di mana titik berat badan berada pada titik yang tengah, (3) equilibrium merupakan tingkatan ketiga yakni kedudukan tubuh sering kali di anggap statis dan dinamis tergantung apakah seseorang berada dalam keadaan diam atau bergerak. Keseimbangan bahwa equilibrium ini lebih condong pada posisi badan saat tiba-tiba mengubah arah gerakan dengan tidak menghilangkan status keseimbangan.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat di katakana bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang di lakukan di dalam beraktivitas baik secara statis maupun dinamis

## B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat di kemukakan sebagai berikut :

1. Jika murid memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka dapat di duga akan memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan lompat jauh dalam cabang lahraga atletik.
2. Jika murid memiliki keseimbangan yang baik, maka dapat diduga akan memberikan kontribusi yang besar terhadap kemempuuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik
3. Jika murid memiliki daya ledak tungkai dan keseimbangan yang baik, ,maka dapat di duga akan memeberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.



Tabel 2.1 Kerangka Pikir

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan, dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara atau melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini dengan mengukur kemampuan lompat jauh dengan menggunakan dua teknik yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan.

Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan system tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasi gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan.

### **C. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus di uji secara empiris. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar.

2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar
3. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar

Hipotesis statistik yang di uji :

$$1. H_0 : \beta_{x_1y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_1y} \neq 0$$

$$2. H_0 : \beta_{x_2y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_2y} \neq 0$$

$$3. H_0 : R_{x_{1,2}.y} = 0$$

$$H_1 : R_{x_{1,2}.y} \neq 0$$

kriteria pengujian :

Jika  $R (P \geq \alpha 0,05)$ , maka terima  $H_0$  atau tolak  $H_1$  (tidak ada kontribusi)

Jika  $R (P < \alpha 0,05)$ , maka tolak  $H_0$  atau terima  $H_1$  (ada kontribusi)



### **BAB III**

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Metodologi merupakan cara atau teknik yang di pergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang di kemukakan dalam suatu penelitian arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang di harapkan.

Winarno Surakmat (1982:86) mengemukakan bahwa. Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

### **A. Variabel dan Desain Penelitian**

#### **1. Variabel penelitian**

variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### **a. variabel bebas yaitu:**

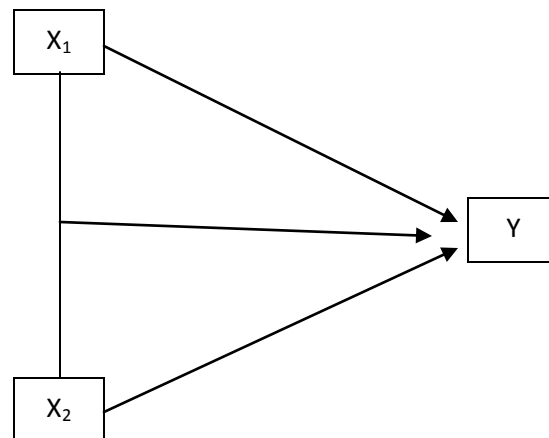
1. Daya ledak tungkai ( $X_1$ )
2. Keseimbangan ( $X_2$ )

**b. Variabel terikat yaitu:**

1. Kemampuan lompat jauh (Y)
2. desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui adatidaknyaa kontribusi daya ledaktungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Kota Makassar.

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar 1. Desain Penelitian

Sumber : Sugiyono 2000

Keterangan :

$X_1$  : daya ledak tungkai

$X_2$  : Keseimbangan

$Y$  : Kemampuan lompat jauh

## B. Defenisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai yang dimaksud adalah kemampuan murid untuk menggunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut yaitu tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*).
2. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid dalam mempertahankan posisi tubuhnya tetap seimbang baik pada saat diam ataupun pada saat bergerak.
3. kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid untuk melakukan lompatan sejauh mungkin yang diukur dari kaki tumpuan sampai mendaratnya anggota tubuh.

## C. Populasi dan sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi menurut Sugiyono (2000:7) memberikan definisi sebagai berikut : populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

### 2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1999:17) bahwa: “Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka penelitian membatasi dengan melakukan penelitian secara acak dengan mempergunakan teknik “*Simple Random Sampling*” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid putra putri SD Negeri Sudirman II kota Makassar.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat yakni data daya ledak tungkai, data keseimbangan dan data kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.

##### **1. Pengukuran daya ledak tungkai dengan tes lompat jauh tanpa awalan (*Standing Long Jump Test*)**

###### **a. Tujuan:**

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai

###### **b. Fasilitas/Alat:**

1. Meteran
2. Bak pasir/matras
3. Formulir Tes
4. Alat tulis menulis

###### **c. Petugas:**

1. Pandu tes
2. Pengukur jarak
3. Pencatat skor

###### **d. Pelaksanaan:**

Peserta tes berdiri sedikit kangkang  $\pm 10$  cm pada papan tolakan (garis star), lutut ditekuk  $\pm 45$  derajat, kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian mengayunkan kedua lengan kedepan sambil meloncat sejauh mungkin dan

mendarat dengan dua kaki. Hasil lompatan diukur dari garis tepinurpapan tolakan (garis), sampai bekas kaki yang terdekat. Peserta tes diberikan kesempatan 3 (tiga) kali melakukan lompatan.

e. Penilaian

Hasil lompatan terbaik dari 3 (tiga ) kali percobaan dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

**2. Pengukuran keseimbangan dengan Tes Keseimbangan Dinamis (*Modified Bass Test of Dynamic Balance*) (Nur Ichsan Halim, 2004:141-143)**

a. Tujuan

untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.

b. Alat:

1. Ruang yang datar
2. Stopwatch
3. 11 potong pita plastic
4. Pita ukur atau penggaris
5. Blanko/Formulir Tes
6. Alat tulis menulis

c. Petugas

1. Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur
2. pencatat skor

#### d. pelaksanaan

Peserta tes berdiri pada kaki kanan sebagai awal, kemudian lompat ke tanda pertama bertumpu pada kaki kiri, kemudian pertahankan sikap berdiri dalam posisi statis selama 5 detik. Selanjutnya lompat kembali ketanda kedua bertumpu pada kaki kanan kemudian pertahankan sikap selama 5 detik. Dilanjutkan dengan kaki lain, melompat dan mempertahankan sikap statis selama 5 detik, sampai tes ini diselesaikan ujung telapak kaki peserta tes harus benar-benar dapat menutupi setiap tanda pita plastik, sehingga tidak dapat dilihat. Percobaan dikatakan berhasil apabila setiap pita plastik tertutup oleh ujung telapak kaki, tumit tidak menyentuh lantai atau bagian badan lainnya, serta dapat mempertahankan sikap statis setiap pita plastik selama 5 detik dengan ujung telapak kaki tetap menutupi pita plastik dan berdiri tegak dengan 1 kaki tumpu. Ujung kaki yang lain diletakkan di belakang ujung kaki lainnya dan letakkan kedua tangan di pinggul. Dengan aba-aba yang diberikan peserta tes mengangkat tumitnya dari lantai atau menjinjit dan pertahankan sikap ini selama mungkin, tumit tanpa menyentuh lantai atau mengeserkan ujung telapak kaki dan tepat semula atau memindahkan kedua tangan dari pinggul.

e. Penilaian:

Setiap keberhasilan pendaran maupun upaya menutupi pita plastik secara berturut-turut mendapat skor 5 dan 5, skor berikutnya untuk setiap detik dapat mempertahankan keseimbangan statisnya. Setiap peserta tes akan memperoleh 10 skor untuk setiap pita plastik atau mendapat 100 skor secara keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap keseimbangan 5 detik harus disebutkan dengan kers dengan 1 skor untuk setiap detik dan catat nilainya pada setiap tanda plastik. (peserta tes dipersilahkan mereposisi sendiri untuk 5 detik keseimbangan setelah gagal mendarat) waktu terbaik dari tiga kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

### **3. Pengukuran kemampuan lompat jauh**

a. Tujuan

Untuk mengetahui jauhnya lompatan dari tumpuan sampai mendarat pada bak lompatan

b. Alat dan perlengkapan

1. Meteran
2. Bak lompatan lengkap dengan lintasan lompatan
3. Formulir tes
4. Alat tulis menulis



c. Petugas

1. Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur
2. Pencatat skor

d. Pelaksanaan tes

1. Teste berdiri ppada lintasan lompat jauh, lalu berlari secepat mungkin dengan jarak sesuai dengan kesukaan murid yaitu kurang lebih 30 meter.
2. Pas pada papan balok tumpuan salah satu kaki bertumpu pada balok tumpuan dan tidak boleh kaki tumpu menyentuh tanah didepan balok tumpuan.
3. Setelah bertumpu lalu melayang diudara dan siap untuk mendarat dengan kedua kaki.
4. Teste diberi kesempatan melompat tiga kali lompatan
5. Jarak lompatan diukur dengan cara ujung meter atau titik nol diletakkan pas pada titik tempat jatuhnya anggota badan yang terdekat dari baloktumpuan

e. Penilaian:

Hasil lompatan adalah jarak yang terjauh dari tiga kali lompatan

## **E. Teknik Analisis data**

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistic deskriptif maupun inpresial untuk keoerluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar defiasi, farians, nilai minimum, dan nialaimaksimum.
2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesi penelitian dengan menggunakan uji korelasi dann regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistic dengan bantuan computer pada program SPSS versi 22 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0.05$ .

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: Daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar

selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

#### **1. Deskripsi Data**

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data Daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga data yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median, distribusi frekuensi serta grafik histogram.

Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

#### 4.1. Statistik Deskriptif Penelitian

		DAYA LEDAK TUNGKAI	KESEIMBANGA N	KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
N	Valid	29	29	29
	Missing	0	0	0
Mean		1.14	74.48	1.82
Median		1.17	75.00	1.98
Std. Deviation		.25	5.06	.39
Variance		.06	25.61	.15
Range		1.44	20	1.17
Minimum		1.00	65	1.18
Maximum		1.44	85	2.35

Dari tabel diatas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variable sebagai berikut:

##### a. Variabel Kemampuan Lompat Jauh (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan lompat jauh (Y), diperoleh nilai minimum 1.18 poin dan nilai maksimum 2.35 poin, dengan rentang 1.17 poin. Nilai rata-rata sebesar 1.82 poin, memiliki median sebesar 1.98 poin, dengan simpangan baku 0.99 poin, dan varians sebesar 0.15 poin.

### **b. Variabel daya ledak tungkai (X1)**

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel daya ledak tungkai (X1), diperoleh nilai minimum 1 poin dan nilai maksimum 1.44 poin, dengan rentang 0.44 poin. Nilai rata-rata sebesar 1.14 poin, memiliki median sebesar 1.17 poin, dengan simpangan baku 0.25 poin, dan varians sebesar 0.06 poin.

### **c. Variabel keseimbangan (X2)**

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel keseimbangan (X2), diperoleh nilai minimum 65 poin dan nilai maksimum 85 poin dengan rentang 20 poin. Nilai rata-rata sebesar 74.48 poin memiliki median sebesar 75 poin dengan simpangan baku 5.06 poin, dan varians sebesar 25.61 poin.

## **2. Uji Normalitas Data**

Oleh karena pengolahan data dalam penelitian. ini menggunakan uji statistik dengan regresi, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis. Adapun uji persyaratan yang dimaksud adalah uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Untuk melihat apakah data yang diperoleh dari masing-masing variabel penelitian, normal atau tidak, maka pengujian diketahui melalui signifikansi masing-masing kelompok data, dengan melihat signifikansi data lebih besar dari 0,05, sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Untuk data kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai  $KS-Z = 0,233 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan lompat jauh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 2) Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai  $KS-Z = 0,251 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 3) Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai  $KS-Z = 0,218 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Dari uraian uji normalitas kolmogorov smirnov pada masing-masing kelompok data dapat dirangkum pada Tabel berikut:

**Tabel 4.2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov**

	DAYA LEDAK TUNGKAI	KESEIMBANGA N	KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
Kolmogorov Smirnov	0.251	0.218	0.233
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000 <sup>c</sup>	.001 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

Berdasarkan Tabel, terlihat bahwa masing-masing kelompok data, lebih dari alfa 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian ini berasal

dari populasi yang berdistribusi normal. Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi.

### **3. Pengujian Hipotesis**

Setelah dilakukan uji persyaratan normalitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis, untuk membuktikan kebenarannya. Hasil perhitungan statistik yang dihipotesis penelitian diuraikan sebagai berikut.

#### **a. Kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar. Secara statistic hipotesis tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_1 = 0$$

$$H_1 : \beta_1 \neq 0$$

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana antara pasangan data penelitian daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar menghasilkan konstanta (a) sebesar 1,426 dengan koefisien arah regresi (b) = 0,315, Dengan demikian kontribusi antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar diperoleh persamaan regresi  $Y = 1,426 + 0,315X_1$ . Hasil perhitungan uji

signifikansi dan linearitas atas persamaan regresi tersebut disajikan pada table ANAVA seperti terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3. ANAVA uji signifikansi dan linearitas regresi Y atas X<sub>1</sub>**  
 $Y = 1,426 + 0,315X_1$

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH *	Between Groups	(Combined)	4.020	18	.223	5.703	.004
DAYA LEDAK TUNGKAI		Linearity	.218	1	.218	5.568	.040
		Deviation from Linearity	3.802	17	.224	5.711	.64
Within Groups			.392	10	.039		
Total			4.412	28			

Dari table di atas, untuk uji linearitas regresi daya ledak tungkai (Y) atas variable kemampuan lompat jauh (X<sub>1</sub>), diperoleh F<sub>hitung</sub> (T<sub>c</sub>) 5,711 dengan p-value = 0.64 > 0,05, ini berarti H<sub>0</sub> diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi  $Y = 1,426 + 0,315X_1$  adalah linear. Sementara uji signifikansi regresi diperoleh nilai F<sub>hitung</sub> 5,404, dan p-value = 0,01 < 0,05. Hal ini berarti H<sub>0</sub> ditolak, sehingga menunjukkan bahwa bentuk persamaan regresi  $Y = 1,426 + 0,315X_1$  adalah signifikan.

Nilai konstanta sebesar 1,426 pada persamaan regresi di atas merupakan nilai tetap, yang memberikan makna bahwa jika variable daya ledak tungkai bernilai 0, maka kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar memiliki nilai 1,426. Selanjutnya koefisien regresi yang bernilai positif (0,315) bermakna adanya pengaruh yang berbanding lurus antara daya ledak tungkai terhadap



kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar. Artinya, setiap peningkatan satu skor daya ledak tungkai akan diikuti oleh kenaikan skor kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 0.315 pada konstanta 1,426.

Untuk melihat besaran kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar dapat dilihat dari besaran koefisien determinasi yang diperoleh Rangkuman hasil perhitungan koefisien determinasi dan uji F dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4. uji signifikansi koefisien determinasi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

Jumlah Observasi (n)	Koefisien Determinasi	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$ $\alpha=0,05$
30	0,049	5,404	4,17

Keterangan:

**\*\*=Koefisien determinasi signifikan ( $T_h=5,404 > t_r=4,17$  pada  $\alpha=0,05$ )**

Dari hasil perhitungan uji signifikansi koefisien determinasi diketahui  $F_{hitung}=5,404$  lebih besar dari  $F_{tabel}=4,17$  pada  $\alpha=0,05$  Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien determinasi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 0,049 (4,9%) adalah signifikan. Dengan demikian, hipotesis pertama yang berbunyi ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri

Sudirman II Makassar diterima. Atau dengan perkataan lain, semakin tinggi daya ledak tungkai, semakin tinggi pula kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar. Dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,049 (4,9%), dengan demikian kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 4,9%.

**b. Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah “ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar. “ Secara hipotesis statistic tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_{y2} = 0$$

$$H_1 : \beta_{y2} \neq 0$$

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana antara pasangan data penelitian keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar menghasilkan konstanta (a) sebesar 0,165 dan koefisien arah regresi (b) 0,022. Dengan demikian kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar diperoleh persamaan regresi  $Y = 0,165 + 0,022X_2$ . Hasil perhitungan uji signifikansi dan linearitas atas persamaan regresi tersebut disajikan pada tabel ANAVA seperti terlihat pada table berikut:

**Tabel 4.5. ANAVA Uji Signifikansi dan Linearitas Regresi Y atas X<sub>2</sub>**  
 $Y=0,165+0,022X_2$

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH * KESEIMBANGAN	Between Groups	(Combined)	.672	4	.168	1.077	.390
		Linearity	.357	1	.357	2.293	.143
		Deviation from Linearity	.314	3	.105	.672	.578
	Within Groups		3.740	24	.156		
	Total		4.412	28			

Dari table di atas, untuk uji linearitas regresi kemampuan lompat jauh (Y) atas variable keseimbangan (X<sub>2</sub>), diperoleh F<sub>hitung</sub> (Tc) 0,672 dengan p-value = 0.578 > 0,05., ini berarti Ho diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi  $Y=0,165+0,022X_2$  adalah linear. Sementara uji signifikansi regresi diperoleh nilai F<sub>hitung</sub> 6,379, dan p-value = 0,01<005 Hal ini berarti Ho ditolak., sehingga menunjukkan bahwa bentuk persamaan regresi  $Y=0,165+0,022X_2$  adalah signifikan.

Nilai konstanta sebesar 0,165 pada persamaan regresi di atas merupakan nilai tetap, yang memberikan makna bahwa jika variable keseimbangan bernilai 0, maka kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar memiliki nilai 0,165. Selanjutnya koefisien regresi yang bernilai positif (0,022) bermakna adanya pengaruh yang berbanding lurus antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar. Artinya, setiap peningkatan satu skor keseimbangan akan diikuti oleh kenaikan skor

kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 0,022 pada konstanta 0,165.

Besaran kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar dapat dilihat dari besaran koefisien determinasi yang diperoleh. Rangkuman hasil perhitungan koefisien determinasi dan uji F dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 4.6. Uji signifikansi koefisien determinasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

Jumlah Observasi (n)	Koefisien Determinasi	$F_{hitung}$	$F_{table}$ $\alpha=0,05$
30	0,081	6,379	4,17

Keterangan:

**\*\*=Koefisien determinasi signifikan ( $F_h=6,379 F_t=4,17$  pada  $\alpha=0,05$ )**

Dari hasil perhitungan uji signifikansi koefisien determinasi diketahui  $F_{hitung}=6,379$  lebih besar dari  $F_{tabel}=4,17$  pada  $\alpha=0,05$ . Hasil ini memberikan makna bahwa koefisien determinasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 0,081 (8,1%) adalah signifikan . ini berarti hipotesis yang menyatakan ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar diterima. Atau dengan

perkataan lain, semakin tinggi keseimbangan, semakin tinggi pula kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar.

Koefisien determinasi yang diperoleh untuk keseimbangan tangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 0,081 (8,1%). Dengan demikian kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 8,1 %.

**c. kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersamaan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini adalah “ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar”. Secara hipotesis statistic tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_{y.1,2} = 0$$

$$H_1 : \beta_{y.1,2} \neq 0$$

berdasarkan hasil analisis regresi ganda antara pasangan data penelitian daya ledak tungkai (X1) dan keseimbangan (X2) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) menghasilkan konstanta (a) sebesar 0,051 dan koefisien arah regresi untuk daya ledak tungkai ( $b_1$ )=0,273, dan untuk keseimbangan ( $b_2$ )=0,020. Dengan demikian kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar diperoleh persamaan

regresi  $Y=0,051+0,273X_1+0,020X_2$ . Hasil perhitungan uji signifikansi persamaan regresi tersebut disajikan pada table sebagai berikut:

**Tabel 4.7. ANAVA Uji signifikansi dan linearitas regresi berganda**  
 $Y=0,051+0,273X_1+0,020X_2$

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.484	2	.242	5.604	.003 <sup>b</sup>
	Residual	3.928	26	.151		
	Total	4.412	28			

Dari table pengujian signifikansi persamaan regresi diatas dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi berganda  $Y=0,051+0,273X_1+0,020X_2$  adalah signifikan. Kesimpulan tersebut didasarkan pada nilai  $F_{\text{Hitung}} = 5,604$  dan  $P\text{-Value} = 0,003 < 0,05$ . Hal ini berarti  $H_0$  Ditolak.

Hasil perhitungan koefisien dterminasi yang menunjukkan besaran kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar ditunjukkan oleh  $R_{y1,2}=0,110$ . Uji koefisien determinasi ganda dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 4.8. uji signifikansi koefisien determinasi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

Jumlah Observasi (n)	Koefisien Determinasi	$F_{hitung}$	$F_{table}$ $\alpha=0,05$
30	0,110	5,604	4,17

Keterangan:

*\*\*=Koefisien determinasi signifikan ( $F_h=5,604 > F_t=4,17$  pada  $\alpha=0,05$ )*

Nilai  $F_{hitung}$  yang diperoleh sebesar 5,604 dan nilai  $F_{table}$  pada  $\alpha=0,05$  adalah 4,17 nilai  $F_{hitung} > F_{table}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien determinasi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar memiliki koefisien determinasi ganda ( $R_{y1,2}$ )= 0,110 adalah signifikan. Koefisien determinasi yang diperoleh untuk daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 0,110 (11%). Dengan demikian, kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sebesar 11%

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan kontribusi daya ledak tungkai dan

keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar

### **1. Kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,049 yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 4,9% yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $Y = 1,426 + 0,315X_1$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin tinggi daya ledak tungkai semakin tinggi pula kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar, sebaliknya semakin rendah daya ledak tungkai, maka kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar juga semakin rendah.

Pada prinsipnya daya ledak tungkai merupakan kemampuan menggunakan kekuatan otot tungkai serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu gerakan, dalam hal ini kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar

Dengan demikian, kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sangat penting untuk memberikan hasil secara optimal melalui daya ledak tungkai. Jadi, untuk memperbaiki kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar, maka daya ledak tungkai sebagai komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika



daya ledak tungkai tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak banyak membantu untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar. Oleh karena itu, dengan pentingnya daya ledak tungkai, maka dapat dipahami bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar.

## **2. Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar**

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,081 yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 8,1% yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $Y=0,165+0,022X_2$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin tinggi keseimbangan, semakin tinggi pula kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar, sebaliknya semakin rendah keseimbangan, maka kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar semakin rendah pula.

Pada prinsipnya keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh. Oleh karena itu keseimbangan sangat penting dalam menentukan kemampuan lompat jauh seseorang.

Dengan demikian, kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar sangat penting untuk memberikan hasil

secara optimal, Jadi untuk memperbaiki kemampuan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar, maka keseimbangan sebagai komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika keseimbangan tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak banyak membantu untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu, dengan pentingnya keseimbangan, maka dapat dipahami bahwa keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II Makassar.

### **3. kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar**

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar.

. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,110 yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 11% yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $Y=0,051+0,273X_1+0,020X_2$ . Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama dan kedua. Dengan demikian daya ledak tungkai dan keseimbangan dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar. Artinya, jika daya ledak tungkai dan keseimbangan baik, maka dapat dipastikan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar akan lebih baik.

Oleh karena faktor daya ledak tungkai dan keseimbangan yang memiliki kontribusi dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar, maka perlu menjadi perhatian dalam melakukan pembelajaran lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam Bab IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### **A. KESIMPULAN**

1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 4,9%.
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 8,1%.
3. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman II kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 11 %

#### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diketegahkan saramsaran sebagai berikut.

1. Guru diharapkan dapat memberikan peningkatan daya ledak tungkai melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh .
2. Guru diharapkan dapat mengoptimalkan keseimbangan melalui latihan dan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan komponen fisik melalui daya ledak tungkai dan memperhatikan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

4. Penelitian ini membahas tentang kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh, Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga bola lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang Dahara Prize
- Engkos Kosasih 1985. *Olahraga Teknik dan proram latihan*. Jakarta, Akademika Pressindo C.V.
- Fox, EL.Dkk., 1988. *The Psycological Basic Of Physical Education Athletics*. New York, Sounders Collage Publishing.
- Harre. D. 1982. *Principle Of Sport Training. Introducttion To Theory Of Methodes Of Training*. Sportverlang. Berlin
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*, Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dala Olahraga*. FPOK IKIP Semarang
- Soedarminto dan Suparman. 1995. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud
- Soebroto, Moch. 1979. *Tuntutan mengajar atletik, Proyek Permasalahan dan pembibitan Olahraga*, Jakarta.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untu Penelitin*. Bandung: Penerbi CV Alfabetha.
- Surahma, Winarno. 1992. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik Bandang* ; PT Trasito
- Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud

Syarifuddin Aip dan Muhadi 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP.

# LAMPIRAN



### Lampiran 1. Data Hasil Penelitian

DATA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH PADA MURID SD NEGERI  
SUDIRMAN II KOTA MAKASSAR

NO	NAMA	DLT	KESEIMBANGAN	KLJ
1	UBAID MUBARAK JUFRI	1.44	80	2.35
2	LA ODE M. FIKRAM	1.2	75	2.05
3	SATRIA DIRGAHAYU	1.17	80	1.9
4	BINTANG RAMADHAN	1.15	65	1.95
5	MUH. TSAQIF HAFIDZ	1.15	75	2
6	MUH. NAUFAL R	1.17	70	2.15
7	FADEL MUHAMMAD	1.44	85	2.22
8	ALVIANO GILBERT	1.34	75	2.12
9	ALIF PUTRA DIVINA	1.21	80	2.2
10	A. FADIL FAHREZI	1.32	75	1.98
12	MUH. YUSRAN HASIM	1.05	65	1.9
13	MUH. FACHRI FAUZAN	1.2	70	1.87
14	MUH SYAHRAN ZAKY	1.15	75	1.64
15	MUHAMMAD RESKY	1, 30	75	2.23
16	MUH RASUL	1.18	85	2
17	DAFA HAIDAR	1.29	70	1.95
18	MUH GHALIB	1.32	75	2.11
19	DIMAS FERİYANDI	1.3	75	2.32
20	FIQRAM SEPTIAWAN	1.23	70	2.01
21	HAIKAL MORENO TA	1.2	75	1.99
22	MUH ABDUZAR A	1.26	80	2.15
23	AZISAH NUZUL R	1	75	1.28
24	ST ANINUN AZZAHRAH	1.11	70	1.3
25	RAFIAH SALSABILA	1	70	1.2
26	AZZAHRAH SALSABILA	1.05	70	1.2
27	NURFITRI SAWAL	1.1	80	1.24
28	LIDYA PRISKA	1.02	75	1.22
29	SHOPIA HUMAIRAH	1	70	1.18
30	AFRILIA NABILA	1.09	75	1.28

## Lampiran 2. Hasil Analisis Deskriptif

Statistics				
		DAYA LEDAK TUNGKAI	KESEIMBANGA N	KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
N	Valid	29	29	29
	Missing	0	0	0
Mean		1.1428	74.48	1.8272
Median		1.1700	75.00	1.9800
Std. Deviation		.25132	5.061	.39695
Variance		.063	25.616	.158
Range		1.44	20	1.17
Minimum		.00	65	1.18
Maximum		1.44	85	2.35

DAYA LEDAK TUNGKAI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	1	3.4	3.4	3.4
	1.00	3	10.3	10.3	13.8
	1.02	1	3.4	3.4	17.2
	1.05	2	6.9	6.9	24.1
	1.09	1	3.4	3.4	27.6
	1.10	1	3.4	3.4	31.0
	1.11	1	3.4	3.4	34.5
	1.15	3	10.3	10.3	44.8
	1.17	2	6.9	6.9	51.7
	1.18	1	3.4	3.4	55.2
	1.20	3	10.3	10.3	65.5
	1.21	1	3.4	3.4	69.0
	1.23	1	3.4	3.4	72.4
	1.26	1	3.4	3.4	75.9

1.29	1	3.4	3.4	79.3
1.30	1	3.4	3.4	82.8
1.32	2	6.9	6.9	89.7
1.34	1	3.4	3.4	93.1
1.44	2	6.9	6.9	100.0
Total	29	100.0	100.0	

#### KESEIMBANGAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 65	2	6.9	6.9	6.9
70	8	27.6	27.6	34.5
75	12	41.4	41.4	75.9
80	5	17.2	17.2	93.1
85	2	6.9	6.9	100.0
Total	29	100.0	100.0	

## KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.18	1	3.4	3.4	3.4
	1.20	2	6.9	6.9	10.3
	1.22	1	3.4	3.4	13.8
	1.24	1	3.4	3.4	17.2
	1.28	2	6.9	6.9	24.1
	1.30	1	3.4	3.4	27.6
	1.64	1	3.4	3.4	31.0
	1.87	1	3.4	3.4	34.5
	1.90	2	6.9	6.9	41.4
	1.95	2	6.9	6.9	48.3
	1.98	1	3.4	3.4	51.7
	1.99	1	3.4	3.4	55.2
	2.00	2	6.9	6.9	62.1
	2.01	1	3.4	3.4	65.5
	2.05	1	3.4	3.4	69.0
	2.11	1	3.4	3.4	72.4
	2.12	1	3.4	3.4	75.9
	2.15	2	6.9	6.9	82.8
	2.20	1	3.4	3.4	86.2
	2.22	1	3.4	3.4	89.7
	2.23	1	3.4	3.4	93.1
	2.32	1	3.4	3.4	96.6
	2.35	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

### Lampiran 3. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		DAYA LEDAK TUNGKAI	KESEIMBANGA N	KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
N		29	29	29
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.1428	74.48	1.8272
	Std. Deviation	.25132	5.061	.39695
Most Extreme Differences	Absolute	.251	.218	.233
	Positive	.147	.218	.184
	Negative	-.251	-.196	-.233
Test Statistic		.251	.218	.233
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.001 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

#### Lampiran 4. Analisis Regresi Sederhana

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.222 <sup>a</sup>	.049	.014	.39412	.049	1.404	1	27	.246

a. Predictors: (Constant), DAYA LEDAK TUNGKAI

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.218	1	.218	1.404	.246 <sup>b</sup>
	Residual	4.194	27	.155		
	Total	4.412	28			

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

b. Predictors: (Constant), DAYA LEDAK TUNGKAI

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.426	.346		4.116	.000
	DAYA LEDAK TUNGKAI	.351	.296	.222	1.185	.246

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH * DAYA LEDAK TUNGKAI	Between	(Combined)	4.020	18	.223	5.703	.004
	Groups	Linearity	.218	1	.218	5.568	.040
		Deviation from Linearity	3.802	17	.224	5.711	.004
	Within Groups		.392	10	.039		
	Total		4.412	28			

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.285 <sup>a</sup>	.081	.047	.38752	.081	6.379	1	27	.042

a. Predictors: (Constant), KESEIMBANGAN

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.357	1	.357	6.379	.010 <sup>b</sup>
	Residual	4.055	27	.150		
	Total	4.412	28			

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

b. Predictors: (Constant), KESEIMBANGAN

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.165	1.080		.153	.880
	KESEIMBANGAN	.022	.014	.285	1.543	.135

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN LOMPAT JAUH



ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH * KESEIMBANGAN	Between	(Combined)	.672	4	.168	1.077	.390
	Groups	Linearity	.357	1	.357	2.293	.143
		Deviation from Linearity	.314	3	.105	.672	.578
	Within Groups		3.740	24	.156		
	Total		4.412	28			

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.331 <sup>a</sup>	.110	.041	.38866	.110	5.604	2	26	.220

a. Predictors: (Constant), KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK TUNGKAI

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.484	2	.242	5.604	.220 <sup>b</sup>
	Residual	3.928	26	.151		
	Total	4.412	28			

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

b. Predictors: (Constant), KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK TUNGKAI

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.051	1.090		.047	.963
	DAYA LEDAK TUNGKAI	.273	.298	.173	.917	.367
	KESEIMBANGAN	.020	.015	.251	1.328	.196

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN LOMPAT JAUH

### Dokumentasi Pemanasan



### Dokumentasi Daya Ledak Tungkal





## Dokumentasi Keseimbangan



### Dokumentasi Kemampuan Lompat Jauh





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng KodePos 90222 Makassar

**SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR**

Nomor *502*/UN36.3.4/PP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menerangkan:

Nama : **ANDI JUMRIANI NASRI**  
NIM : **1431142045**  
Jurusan : PGSD Dikjas S1

Benar telah Lulus Seminar Proposal Penelitian yang dilakukan pada hari **Kamis, 08 Maret 2018**

Pembimbing  
1. Drs. Kasman, M.Kes.  
2. Dr. Imam Suyudi, M.Pd.

Pembahas  
1. Drs. Muh. Syahrul Saleh, M.Kes.  
2. Silatul Rahmi, S.Pd, M.Pd.

Penelitian :

**“KONTRIBUSI ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SD NEGERI SUDIRMAN II KOTA MAKASSAR”**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 14 Maret 2018  
Ketua Jurusan,  
  
Dr. Irfan, M.Pd  
NIP.197706112005011002





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng KodePos 90222 Makassar

Nomor **1415/UN36.3/PP/2018**  
Lamp  
Hal : **Pembimbingan Skripsi**

Makassar, 08 Maret 2018

Kepada Yth,  
1. Drs. Kasman, M.Kes.  
2. Dr. Imam Suyudi, M.Pd.

Dosen Pada FIK Universitas Negeri Makassar  
Di Makassar

Dengan hormat,  
Untuk penyelesaian studi Program Strata Satu (S1) maka Dekan, atas usul Ketua Jurusan PGSD  
Dikjas S1 Menunjuk saudara menjadi Pembimbing Mahasiswa :

Nama : **ANDI JUMRIANI NASRI**  
NIM : **1431142045**  
Jurusan : PGSD Dikjas S1

Judul Skripsi Mahasiswa tersebut adalah :

**"KONTRIBUSI ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SD NEGERI SUDIRMAN II KOTA  
MAKASSAR"**

Penunjukan ini berlaku tanggal, 08 Maret s/d 08 Juni 2018  
Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.



Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes  
NIP. 19680905 199303 2 001

Tembusan Yth. :  
1. Pembantu Dekan I FIK UNM  
2. PBS yang bersangkutan  
3. Mahasiswa yang bersangkutan  
4. Arsip





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng KodePos 90222 Makassar

Nomor **4538** /UN36.3/PL/2018  
Lamp. : 1 (satu) Eks.

Makassar, 15 Maret 2018

**Yang Terhormat,**  
**Kepala SD Negeri Sudirman II Makassar**  
**Jalan Jend. Sudirman No. 7 Makassar**

**Makassar - Sulawesi Selatan**

**Hal : PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Akhir dari proses belajar mengajar bagi mahasiswa adalah penulisan atau penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang wajib diprogramkan bagi mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Sehubungan dengan hal tersebut di atas, perkenankan dengan ini kami memohon bantuan bagi mahasiswa kami dari Jurusan PGSD Dikjas S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, yang bernama :

**ANDI JUMRIANI NASRI – NIM : 1431142045**

Untuk mengadakan penelitian di **Sekolah** yang Bapak/Ibu pimpin, dengan mengambil tema/judul  
**"KONTRIBUSI ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SD NEGERI SUDIRMAN II KOTA MAKASSAR"**

guna memperoleh informasi, data pendukung maupun penjelasan secara langsung berkaitan dengan penyusunan tugas akhir dan akan dilaksanakan pada: **08 Maret s/d 08 Juni 2018** yang dibimbing oleh: **Drs. Kasman, M.Kes. (Pembimbing I) Dr. Imam Suyudi, M.Pd. (Pembimbing II)**

Atas Perhatian dan bantuan yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



**Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes**  
**NIP. 19680905 199303 2001**

Tembusan :

1. Pembantu Dekan I FIK UNM.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.
3. Arsip



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI SUDIRMAN II  
KECAMATAN UJUNG PANDANG**



Jalan Jend. Sudirman No 7 , Telp : 0411 3618045 Kec. Ujung Pandang Makassar, 90111

Email : [sdn.sudirmanii@gmail.com](mailto:sdn.sudirmanii@gmail.com), NPSN : 40307225, NSS: 101196006175, HTTP://sudtwo.blogspot.com

Nomor : 421.2/006/SDN.SUD II/III/2018

Lampiran : -

Hal : Pemberitahuan Izin Penelitian

Kepada,-

Yth. Bapak /Ibu Dekan

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM

Di-

Makassar

Berdasarkan surat Penelitian Tugas Akhir Nomor 1538/UN36.3/PL/2018 tentang Izin Penelitian dari jurusan PGSD Dikjas S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, yang bernama :

**Andi Jumriani Nasri - NIM : 1431142045**

Maka kami tidak keberatan untuk memberikan izin melaksanakan penelitian sepanjang mahasiswa tersebut tidak mengganggu proses pembelajaran sesuai prosedur dan tata tertib sekolah yang berlaku.

Demikianlah kami sampaikan kiranya Bapak/ Ibu maklum adanya.

Makassar, 28 Maret 2018

**Kepala Sekolah**



**Suadah, S.Pd**

**NIP. 19661203 198803 2 012**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng KodePos 90222 Makassar

**SURAT TUGAS / IZIN**

Nomor **2375** /UN36.3/KP/2018

Dengan hormat kami menugaskan / mengizinkan Saudara (i) :

Nama/ NIP.       **1. Drs. Kasman, M.Kes./ 19550320 198702 1001**  
                          **2. Dr. Imam Suyudi, M.Pd. / 19760123 200212 1 002**

Jabatan           : Dosen

Unit Kerja        : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM

Izin / Tugas       : Membimbing dan mendampingi Mahasiswa dalam pelaksanaan Penelitian *an.*  
                          **ANDI JUMRIANI NASRI NIM. 1431142045 Jurusan PGSD Dikjas S1**

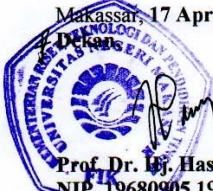
Tempat            : **SD Negeri Sudirman II Makassar**

Waktu             : **26 April s/d 30 April 2018**

Lain-lain          : -

Harap dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan menyampaikan laporan setelah selesai melaksanakan tugasnya.

Makassar, 17 April 2018



**Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes**  
NIP. 19680905 199303 2001

Tembusan Yth.

1. PBS yang bersangkutan
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

*Sq 174-10*



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI SUDIRMAN II  
KECAMATAN UJUNG PANDANG**



Jalan Jend. Sudirman No 7, Telp : 0411 3618045 Kec. Ujung Pandang Makassar, 90111

Email : [sdn.sudirmanii@gmail.com](mailto:sdn.sudirmanii@gmail.com), NPSN : 40307225, NSS: 101196006175, HTTP://sudtwo.blogspot.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor. 421.2./ /SDN.SUDII/V/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Sudirman II Kota Makassar, menerangkan bahwa :

Nama : **ANDI JUMRIANI NASRI**  
NIM : 1431142045  
Jurusan : PGSD Dikjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Makassar

Benar telah melaksanakan penelitian mulai tanggal 26 April sampai dengan tanggal 30 April 2018 dengan judul **"KONTRIBUSI ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SDN SUDIRMAN II"** dinyatakan telah selesai pada tanggal 30 April 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Makassar, 11 Mei 2018  
Kepala Sekolah

**Suadah, S.Pd**  
NIP. 19661203 198803 2 012







KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA**

Nomor : 124 /UN36.3/LK/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pustakawan FIK UNM menrangkan bahwa

Nama : ANDI JUMRIANI NASRI  
NIM : 1431192045  
Jenis Kelamin : PEREMPUAN  
Fakultas : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jurusan/Prodi. : PESD DIKJAS  
Alamat : JL. KOMPLEKS MAPAIA

Benar yang bersangkutan tersebut di atas telah bebas dari pinjaman buku dan hal-hal yang bersangkutan dengan Perpustakaan FIK Universitas Negeri Makassar

Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya,  
Terima Kasih.

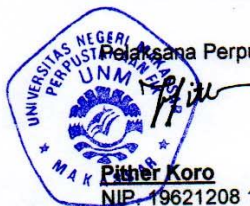
Makassar, 14 MEI ..... 2018

Mengetahui  
Kasubag Pendidikan



Miftahuddin M. S.Sos. M.Pd.  
NIP. 19690620 198903 1 003

Pelaksana Perpustakaan



Pithier Koro  
NIP. 19621208 198102 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14  
Kampus Banta-Bantaeng Telp. 872602 Kode Pos 90222 Makassar  
Laman :

SURAT KETERANGAN BEBAS PERALATAN

Nomor: 175/UN36.3/LK/2018

Kepala Sub. Bagian Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menerangkan bahwa,

Nama : ANDI JUMBIA NI HASRI  
NIM : 1431142045  
Jurusan / Prodi : PGSD DIRJAS  
Alamat : JL. KOMPLEKS MAPALA

Yang bersangkutan di atas benar telah bebas dari peminjaman maupun hal-hal yang berkaitan dengan alat-alat olahraga pada Bagian Perlengkapan FIK UINM.

Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.  
Terimakasih.

Makassar, 14 MEI 2018

Jr Mengetahui:

Kasubag Pendidikan.



Wahyuddin M., S.Sos., M.Pd.  
NIP. 19690820 198903 1 003

Bagian Sarana Pendidikan.

*Wahyuddin*

Wahyuddin  
NIP. 19721014 200501 1 004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

**SURAT KETERANGAN BEBAS ALAT/BARANG LABORATORIUM**

Nomor : 056/UN.36.3.7/PP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, **Kepala Laboratorium Penjaskesrek Ke-SD-an (PGSD)** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ANDI SUMRIANI NASRI  
NIM : 1431142045  
Jurusan/Prodi : Penjaskesrek Ke-SD-an (PGSD)

Benar-benar bebas/tidak ada sangkut pautnya dengan peminjaman alat/barang pada **Laboratorium Penjaskesrek Ke-SD-an (PGSD)** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Demikian Surat Keterangan ini di buat dan diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 14 MEI 2018

Kepala Laboratorium  
**Penjaskesrek Ke-SD-an (PGSD)**

**Dr. Ramli, M.Pd.**  
NIP. 19681231 199303 1 016

Petugas Laboratorium

**Suryati, S.Pd.**  
NIP. 19760328 200912 2 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

**UPT PERPUSTAKAAN**

Jl. AP.Pettarani Gunung Sari Baru Makassar - 90222

[Http://perpustakaan.unm.ac.id](http://perpustakaan.unm.ac.id) email: [perpustakaan@unm.ac.id](mailto:perpustakaan@unm.ac.id)

Telp: 081354743230

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA**

**No: 25 /UN.16/TU/2018**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

Nama : ANDI JUMPIANI NASRI  
NIM / No. Anggota : 1431142045  
Fakultas / Jurusan : ILMU KEOLAHRAGAAN / PGSD DIK-JAS  
Alamat : JL. KOMPLEKS MAPALA

Benar sudah tidak mempunyai pinjaman koleksi dan hal lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di UPT Perpustakaan Universitas Negeri Makassar.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk dipergunakan seperlunya

Makassar 14 Mei 2018

Kepala,

Prof. Oslan Jumadi, S.Si., M.Phil., Ph.D  
NIP. 19701016 199702 1 001



## RIWAYAT HIDUP



**Andi Jumriani Nasri**, Dilahirkan di Leppangeng Provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 12 Desember 1996, anak ke tiga dari empat bersaudara pasangan Bapak Andi Nasri Dan Ibu Hadrah. Pendidikan Sekolah Dasar di SD Inpres 10 / 73 Patangkai Kec. Lappariaja, Kab. Bone pada tahun 2003 dan tamat pada tahun 2008. Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Lappariaja Kec. Lappariaja Kab. Bone pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan di MAN Lappariaja Kec. Lappariaja Kab. Bone pada tahun 2011 dan tamat pada tahun 2014. Kemudian ditahun yang sama lulus melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.